

Nelda Judith Anzar
neldajan@yahoo.com.mx

“Vida conSentido”

Los hospitales civiles de Guadalajara buscan prevenir el problema de la obesidad en la población infantil, a través de estilos de vida saludable

El organismo público descentralizado Hospital Civil de Guadalajara, promoverá estilos de vida saludable, a partir del programa “Vida conSentido”, en el que busca prevenir el problema de la obesidad en la población infantil.

Su objetivo del plan es mejorar las condiciones de salud de las familias jaliscienses, además de desarrollar un proyecto preventivo que sensibilice a los niños como agentes de influencia social, para que los padres de familia y maestros tomen conciencia de los beneficios de adquirir hábitos alimenticios sanos.

La autora del programa y coordinadora general de Enseñanza e investigación de ambos Hospitales Civiles de Guadalajara, Norma Quesada Figueroa, enfatizó que el impacto será a largo plazo porque “la forma en que Vida conSentido pretende realmente incidir y abonarle a un cambio de cultura sobre la salud en el estado, es a largo plazo”, aseveró.

Precisó que más que un programa, se trata de todo un concepto que pretende ir más allá de la mejora en la alimentación, puesto que tiene implicaciones en el cambio de los estilos de vida, basado en la actividad física, en la reducción del tiempo frente al televisor y en el arraigo de aprendizajes significativos y positivos en los niños.

Este plan no se circunscribe al ámbito escolar ni mucho menos al espacio hospitalario, trasciende a comunidades deportivas, religiosas, empresariales y vecinales.

El mensaje del proyecto se realizará a través de una obra de teatro, de la puesta de un video, de pláticas para mamás, de la distribución de recetarios, de cuadernillos para niños y guías prácticas sobre nutrición para los docentes, así como del Club Vida conSentido, integrado por niños que han decidido alimentarse mejor.

Las pláticas y la proyección del video, se harán en las salas de espera de consulta externa. Ahí mismo, se distribuirán cuadernillos, se instalará el módulo Vida conSentido y la inscripción de miembros al club.

Para ello, el programa crea sinergias con la Secretaría de Educación a fin de que ésta permita las acciones al interior de los planteles y controle el tipo de alimentos que se venden en las cooperativas escolares.



El plan recibe el patrocinio de laboratorios Pisa quien ha financiado el material pedagógico consistente en 10 mil paquetes: cuadernillo infantil “Cómo como”, Guía básica de nutrición y un Recetario práctico, así como un impreso publicitario para que el niño lo distribuya en su comunidad invitando a asistir todos los domingos al auditorio Fray Antonio Alcalde del Antiguo Hospital Civil, para ver la obra de teatro y recibir una plática sobre nutrición.

La obra de teatro se titula *Cómo como*, está representada por actores

profesionales y el personaje principal es Perlita, una niña que no le gusta desayunar y todos los días va a la escuela con el estómago vacío, hasta que un día se desmaya. Los títeres son la grasa saturada, la bulimia, la anorexia y el cerebro, entre otros personajes. El otro animador importante es Sugar, una cantante seductora que trata ser consumida durante todo el tiempo por todos los personajes.

Las enfermedades de la obesidad

Debido a la ingesta de alimen-

Datos sobre obesidad

En México, el 27 por ciento de los escolares padece obesidad y sobrepeso cuyas causas principales son:

- El exceso en la ingestión de hidratos de carbono y grasas
- Disminución en la actividad física y carencia de áreas adecuadas para realizarla
- Falta de Educación Nutricional en los padres de familia y los maestros, principalmente

tos inadecuados en los primeros años de vida, en Jalisco alrededor de 2.5 por ciento de los niños de entre tres y cuatro años de edad, padecen obesidad al ingresar al primer año de educación pre-escolar.

La prevalencia de obesidad infantil en nuestro medio es de cinco por ciento, en tanto que de sobrepeso es de 6.3 por ciento al ingresar a la primaria, pero al llegar al sexto grado, la obesidad se incrementa en 300 por ciento, esto es, el 17 por ciento de los pequeños en esta etapa terminan padeciéndola.

El ocho por ciento de los vástagos que llegan a los 12 años con obesidad, van a desarrollar diabetes mellitus antes de los 25 años de vida; y son los que van a culminar con un infarto en edades tempranas antes de los 50 años.

Contrario a lo que pudiera pensarse, los niños que fueron desnutridos en los primeros cinco años de la vida, tienen mayor riesgo de ser gorditos en la etapa adolescente y son quienes mayores complicaciones secundarias a obesidad pueden padecer, como son las enfermedades cardiovasculares: hipertensión arterial, enfermedades coronarias, aterosclerosis, o bien diabetes mellitus y cáncer entre otras.

De hecho, uno de cada cinco mexicanos fallece por enfermedades cardiovasculares, misma que representa una de las principales causas de muerte en nuestro país.

El sobrepeso y la obesidad del adulto se gesta desde la infancia, en los primeros 18 años de la vida. Un chamaco que tiene sobrepeso no tiene la enfermedad de obesidad y por lo tanto está a tiempo de prevenir que la padezca

Para controlar la obesidad infantil se recomienda: Comer despacio, evitar ingerir alimentos industrializados como refrescos, antojitos, harinas y productos endulzados. Reducir porciones, incrementar la actividad física, hacer comidas familiares, evitar comer frente a la TV, no usar la comida como premio y saber qué come el niño en la escuela, ya que es común que se vendan alimentos grasos o azucarados.

Entre las consecuencias que lleva consigo este problema de salud pública en los niños son además de los ya señalados: baja autoestima, bajo rendimiento escolar, temor al rechazo social, problemas respiratorios al dormir y problemas ortopédicos, entre otros. ■